

**Аннотация к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
«Легкая атлетика»**

Дополнительная программа по лёгкой атлетике разработана в соответствии с требованиями нормативных правовых актов.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся 10-11 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Основная функция программы - физическое воспитание.

Актуальность программы. Легкая атлетика – один из основных и массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозировки, а также ее прикладному значению.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека. Благодаря занятиям легкой атлетики обучающийся приобретает правильные двигательные навыки и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость и т.д. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

В связи с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, а также приказа президента РФ №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года» от 07.05.2018 г. внедрение данной программы в образовательный процесс является актуальным.

**Цель программы:** развитие основных физических качеств и способностей учащихся, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма через занятия легкой атлетикой, вовлечение обучающихся в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность.

**Задачи программы:**

**обучающие:**

- сформировать базовые знания по истории развития легкой атлетики в регионе, России, мире;
- дать представление о методике формирования навыков технической подготовленности по дисциплине легкой атлетики «бег на короткие дистанции»;
- раскрыть понятия, термины и определения легкой атлетики;
- обучить техническим элементам бега на короткие дистанции и правилам легкой атлетики данной дисциплины;

- обучить юных спортсменов самостоятельно формировать комплексы общей и специальной физической подготовки;
- начать формирование представлений о методике проектирования самостоятельных занятий физической подготовкой с элементами легкой атлетики и применять в тренировочном процессе;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

***развивающие:***

- развить общефизические и специальные качества бегуна на короткие дистанции;
- развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развивать средствами легкой атлетики индивидуальные способности обучающихся;
- развивать уровень познавательных интересов, памяти, мышления, внимания, воображения;
- способствовать раскрытию средствами легкой атлетики спортивной одаренности и таланта обучающихся;
- расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений.

***воспитательные:***

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, исполнительности и ответственности;
- воспитывать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию социальных и гражданских качеств личности ребенка.

Формы аттестации. Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки. Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом.

Управление тренировочным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование тренировочного процесса.

*На каждом этапе подготовки в рамках годовичного цикла периодически необходимо:*

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревнованиях и тестах.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

*Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:*

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года подготовки.
- выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

**Формой контроля** является мониторинг по общей и специальной физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся. Сдача нормативов (тестов) ВФСК ГТО.

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу- 34 часа в год.

Форма обучения – очная.